

Clínica Médica Internacional SANDALF

Dr. Alf Neuhaus - Orthopädie, orthopädische Chirurgie
Arthrose / Rheuma / Rücken-Nacken-Beschwerden / Sportmedizin
Gelenkprothesen / Unfallchirurgie / Hand-Fußchirurgie / Arthroskopie
Digitales Röntgen / diagnostischer Ultraschall / Knochendichtemessung

Dr. Victor Lorenzo - Innere Medizin, Allgemeinmedizin
Blutdruckeinstellung / Voruntersuchungen / Herzrhythmusstörungen
Lungenfunktion / Ultraschall / Akupunktur / Hautkrebsvorsorge

Dr. Mariano Salvatierra - Augenarzt
Augendruckmessung / Dioptrinbestimmung / Lasertherapie

Dr. E. Schulten - Urologe
S. Vincenti / D. Peromingo - UK trained Physiotherapeuten
S. Potter - Chiropraktiker / E. Thieme - Masseur / Reflexzonentherapie
Maniküre / Yoga

C/ P, G. Valdenebro 75, 29631 Arroyo de la Miel
Tel: 952 577 766 / Handy: 602 690 014
www.clinicasandalf.com

ZAHNARZTPRAXIS CALAHONDA
C.C. Los Cipreses, 1.OG, Local 3B
Tel: 952 933 934

Dr. med. dent. Rolf G. Kamberger, MOM, M.Sc.
CoL Nr. 1564
Master of Oral Medicine in Implantology (Uni Münster)
Master of Science in Implantology and Dental Surgery
• Zahnarzt und Implantologe
• Strahlenarmes, digitales Panorama-Röntgen • Tomografie
• Kronen und Brücken in Zirkonium • Power Bleaching

N-340, Ausfahrt bei McDonald (Calahonda)
Einkaufszentrum Los Cipreses
2. Gebäude nach Lidl, ausreichend Parkmöglichkeiten

Praxis für Chiropraktik

Carsten Steiner BSc. DC
Doctor of Chiropractic AECC, Portsmouth University, UK

Naturheilverfahren für Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden

Rückenschmerzen - Bandscheibenvorfall
Ischias - Hexenschuss - Kniebeschwerden
Hüftgelenkschmerzen - Schleudertrauma
Migräne - Tinnitus
Muskelverspannungen - Sportverletzungen
Golfer- und Tenniseltenbogen

Mobil 652 318 352
www.steinerchiropractic.com Your health in safe hands

MARBELLA - Torre Real, Edif. Panorama, 2. Etage - T: 952 866 661
ESTEPONA - Puerto Paraiso, Bloque 1, Bajo G - T: 952 798 296

CLINICA MARBELLA PICASSO

Av. Ramón Gómez de la Serna, 22
Edificio King Edward, Oficina 602
MARBELLA
Tel: 952 86 39 79
info@clinicapicassomarbella.com

Dr. Christoph Kuhn - Hautarzt
(Col. n° 10037)
* Dermatologie * Venerologie * Allergologie
* ambulante Operationen * kosmetische & ästhetische Dermatologie

Dr. Marion Richter-Hotz - Frauenärztin
(Col. n° 8543)
* Allgemeine Gynäkologie * Krebsvorsorge * Mammadiagnostik
* Schwangerenbetreuung * 3/4D Ultraschall * Ambulante Operationen

NEU Jetzt auch in Marbella möglich!
FotonaSmooth™ SP
Inkontilase - Intimalase - ambulante Lasertherapie zur Behandlung der Harninkontinenz, bei vaginaler Trockenheit und zur Vaginalstraffung

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

Können Lebensmittel die Gesundheit von Zähnen beeinflussen?

Wir alle wissen, dass Zucker die Entstehung von Karies fördert. Unter Zucker wird meist Haushalts- oder Kristallzucker verstanden. Bestimmte Bakterien setzen Zucker zu Milchsäure um, die dann nach und nach die Zähne entkalken und zu Löchern führen. Was meist vergessen wird ist, dass Fruchtzucker genauso zahnschädlich ist wie Haushaltszucker. Die Bakterien können ihn genauso verarbeiten wie Zucker. Fruchtzucker, Fruktose, hat allerdings für Diabetiker eine wichtige Bedeutung, da er im Stoffwechsel anders wirkt als normaler Zucker, chemisch Saccharose genannt. Saccharose besteht übrigens aus Fructose und Glucose.

Zucker gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate, genauso wie die Stärke. Stärke setzt sich auch nur aus langen Zuckermolekülen zusammen. Die Bakterien können Stärke in kürzeren, leichter 'verdaulichen' Zucker spalten und ebenfalls zu Milchsäure verarbeiten. Also wirkt am Ende Stärke wie normaler Zucker kariesfördernd.

Es gibt aber auch Nahrungsmittel, die die Zähne beschützen. Tee, besonders grüner Tee, enthält Fluorid und wirkt gegen Karies. Studien zeigen, dass Kaffee sich ebenfalls positiv auswirkt. Tee und Kaffee bringen natürlich nur ohne Zucker etwas. Außerdem muss man bedenken, dass zumindest schwarzer Tee und Kaffee die Zähne verfärben. Das ist aber nur ein ästhetischer Schaden. Ein cleveres Nahrungsmittel gegen Karies ist Xylit, ein spezieller Zucker, den die Kariesbakterien aufnehmen, aber nicht verarbeiten können. Xylit blockiert dann die Bakterien. Er ist zum Beispiel in Kaugummis zu finden.

Fruchtsäfte wie Orangensaft und natürlich auch Obst enthalten



Fruchtsäuren. Bei übermäßigem Genuss können diese die Zahnoberfläche anlösen und zu Zahnschubstanzverlust, sogenannten Erosionen, führen. Nach dem Trinken von Fruchtsäften sollte man daher 30 Minuten warten, bis man sich die Zähne putzt, weil man sonst Putzdefekte an den Zähnen erzeugen kann.

Besonders problematisch ist die Kombination von Zucker und Säure wie sie in reinen Fruchtsäften oder Limonaden zu finden sind. Fruchtsaftchorlen sind besser. Und nebenbei gesagt: Bitte vergessen Sie unbedingt das alte Hausmittel, sich die Zähne mit Zitronensäure beziehungsweise Zitronenstückchen zu putzen. Schädlicher geht es kaum.

GEGEN PARODONTITIS

Kann die Ernährung auch gegen Parodontitis und Zahnfleischentzündung helfen? Leider weniger, als man denkt. Natürlich ernähren sich auch die Bakterien, die Zahnfleischentzündungen erzeugen, von Zuckern und Co. Auch hier kann also eine Reduktion von Kohlenhydraten und Zuckern die Vermehrung der Bakterien vermindern. Nur ist der Effekt etwas

geringer als von manchen Ernährungsfachleuten angepriesen.

Ob Vitamin A wirklich das Zahnfleisch schützt, ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Da die Parodontitis eine Entzündung ist und das Immunsystem hierbei eine wichtige Rolle spielt, kann man durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung indirekt etwas tun. Positiv wirken sich die in Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe aus.

Über gesunde Ernährung sind viele Bücher geschrieben worden, wo man für sich das beste Konzept finden kann. Insgesamt ist die Ernährung bei der Parodontitis-therapie aber eher ein kleinerer Baustein. Das A und O ist die Reduktion der aggressiven, zahnfleischschädlichen Bakterien durch die tägliche Zahnhygiene und die professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis.

CLÍNICA DENTAL INNODENTA

Zahnarzt Christian Irrgang
Plaza de la Ermita 9, Nerja
Tel: 952 524 003
Internet: www.innodenta.es

ZAHNARZTPRAXEN
Dr. Eduardo Castillo López

* Chirurgie * Implantate * Kieferorthopädie
* Zahnersatz * Zahnfleischbehandlung
* Wurzelbehandlung * Zahnkosmetik
* Aufhellung * Zahnerhaltsbehandlung

C/ Horacio Lango, 21 | Avda. Velázquez, 63
T: 952 322 562 | T: 952 234 332
MÁLAGA-STADT
616 34 37 44 (deutsch)

Prof. Dr. Ludwig J. Koller
Deutscher Zahnarzt • Col. N° 1745

- High-Tech-Zahnarztpraxis -

- IMPLANTATE sofort belastbar
- Ausschließlich ZIRKONIUM Kronen und Brücken (Vollkeramik)
- DIGITALE PANORAMA RÖNTGEN (deutlich weniger Strahlung)
- LUMINEERS (Veneers ohne Beschleifen!)
- POWER BLEACHING (in 60 Minuten)

Edif. King Edward, Local 408
Tel. 952 764 052 • Fax 952 764 387 • Mobil 655 562 996
prof.dr.koller@dental-clinic-marbella.com
www.dental-clinic-marbella.com